

たんほほ

NO 1 1 4
 H 8年12月1日
 一発行一
 〒869-12
 熊本県菊池郡
 大津町森54-2
 社会福祉法人
 三気の会
 三気の里
 ☎096-293-8100

健康

理事長 田中 稔

この数年、園生の保護者の方の計報に毎年接しています。神様がお決めになる事ですから、と思いがすが気持ちが沈みます。

親亡き後を考えて作った施設ですが、やはりこの子を残してという思いに捕らわれます。できるだけ健康で、元気に長くこの子の側で暮らしていたいと思います。

癌と心、高血圧疾患は健康を害する双璧です。癌の方は早期に発見されるかどうか、治る切除できるかどうか等はいささか運命的なことも感じます。この頃マスコミで「癌と闘うな」「検診は意味がない」といった内容の本が話題になっていきます。あまり興味本意に扱ってはしくありません。

心、高血圧の方は基本的には血管の硬化ということが背景にあります。こちらの方は自らの考え、

生活の仕方です。予防や進行を遅らせることができるものもあるようです。

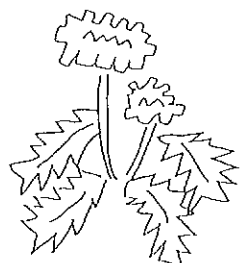
先日、毎日新聞に面白い(?)の記事が載っていました。アメリカの医師がブラックユーモアとして書いたものです。題して「亭主を早死にさせる10ヶ条」

- 1、うんと太らせる。
- 2、酒を勧め、甘いものをどんどん食べさせる。
- 3、じっと座らせておく。
- 4、油っこい食事をさせる。
- 5、塩辛い食事に慣れさせる。
- 6、砂糖の入ったコーヒーをたっぷり飲ませる。
- 7、たばこをどんどんすすめる。
- 8、夜更かしをさせて、睡眠を十分取らせない。
- 9、休暇旅行に行かせない。
- 10、グチや文句を言っていない。

どうです、思い当たることはあります。

ませんか？

持って生まれた体質のようなものもありますが自分の努力でできることもあります。小さな日頃の生活の積み重ねが10年後、20年後の健康に大きな意味を持ってきます。要は実行するかどうかです。この事は園生の将来の健康管理、食生活をまかされている施設職員全体の意識の問題でもあります。自分で訴えたり、選択したりができていく子供達ですから。



のん気 - こん気 - げん気

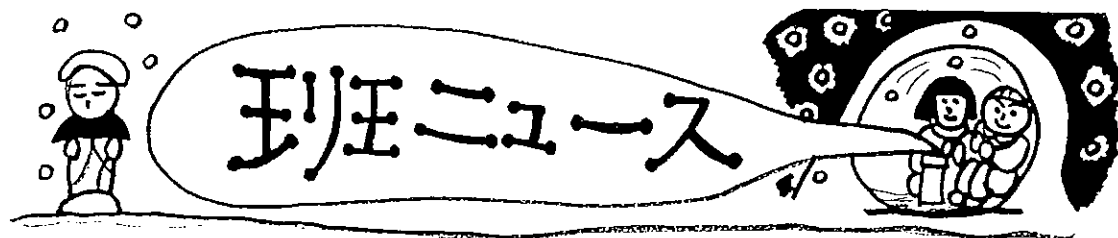
▽初冠雪、阿蘇の山の端を白く染める季節がやってきた。今年の冬は暖冬と思われていたが、帳尻を合せるように駆け足でやってきた寒気団の襲来は、寒い冬へと衣替えである。

▽正月用の干し柿づくりが、県内有数の豊野村で始まったという。師走の近いことをしらせている。

▽三気の里の周辺には、殆どの実を落とした柿の木が点在する。今夏のカメムシ大量発生が原因と聞かしている。例年、柿(渋柿)の落下と毛虫の発生には閉口していたが、坊主になった哀れな柿の木を見て、少々感傷的なのはただの我が儘だろうか。

▽先日、萩を訪れる機会をえた。明治という時代を創造した主人公たちの足跡に触れ、少々興奮し、はしゃいでいた。お土産に萩焼きを買求めたが、萩独特の特徴にこだわらない陶工の工夫や清新さに明治の気風に触れた思いがした。





1 班 - かに族萩に行く

晩秋の朝、食事もそこそこにリュックを背負った18名は、大津駅で列車に乗込んでいた。通勤・通学の影響の残る列車は満員ではなかったが、空席も見当たらず、何事か起らぬかと不安で一杯だった。しかし、たくさんの乗客の中で整然と吊革につかまる皆の姿に驚かされた。我々の心配も杞憂に終わった。

熊本駅で特急つばめ号に、福岡では初めての新幹線ひかり号にと初物尽くして、私の頭は時間表と移動や乗り継ぎの事でいっぱいだった。

私の心配をよそに、彼等は列車の旅を満喫していた。だが車中ではしゃいでいたのは、彼等ばかりではなかった。

小郡からバスで、秋芳洞へ。暗い鍾乳洞の中を元気よく闊歩していたのは、2人のお母さん（有馬さん、甲斐さん）とお子さんで、そのバイクリティーに感心させられた。初日の宿は中原中也誕生の地、湯田温泉に泊り、ゆったりと温泉に浸かった。しかし大浴場は、体育館のようなスケールでは虫になったような気分だった。

2日目は、日本海側の萩に移動し午後一杯を使って市内を散策した。市内は明治維新の香を残した城下町で、タイムトリップした気分時間に時間も忘れて、落合ホテルになかなか集らず混乱の夜が更けて行った。

3日目は、前日見れなかった名所を絞って出掛けた。名所旧跡より特産の夏みかんの名物に舌鼓を打っていたのは、私ばかりではなかったようだ。

帰りの小郡で、ほっとしたせいか新幹線に危うく滑りこんだなんて内緒ですよ。 坂井

3 班 - 再会

6月の末、「元気だね。」「会いに行くからね。」と別れを惜しまれつつ宮崎へ帰った順ちゃん。あれから4ヶ月経った今でも、三気の里では「順仁くん宮崎に帰ってきた。」「順ちゃん元気かな？ 会いたいね。」と順ちゃんの話が出てきます。みんなの「順ちゃんに会いたい!!」という気持ちから、今回はちょっぴり遠出して宮崎県北方町へと行って来ました。（他の班の人も一緒に行きたがっていました。）4ヶ月ぶりに会うのでドキドキ・ワクワクしながらの長時間ドライブとなりました。途中、蘇陽町のそよ風パークで休憩をして、内山さんに紹介して頂いた高千穂の『まらそん亭』でボリューム満点の昼食をとり、順ちゃんのいるはまゆう園へと向かいました。木工班のみんなが会いに来る、と聞いていた順ちゃんは、お昼からずっと玄関で待っていてくれたそうで、のんき号（マイクロバス）が見えると跳びはねて喜んでくれました。私たちが施設見学をしている間、見える範囲（距離）で存在をアピールする順ちゃん、三気の里にいた頃と変わりません。あの笑顔もそのままでした。……順ちゃん、私たちに会うのを楽しみに待っていてくれた事・喜んでくれた事・そして、順ちゃんに会えた事がとても嬉しかったよ。また、会いに行くからね。……

最後になりましたが、収穫祭前でお忙しい中、施設案内をして下さいました、はまゆう園の園長先生はじめ職員の皆様ありがとうございました。

内山さんより、みんなのおやつにと、沢山お菓子を頂きました。ありがとうございました。 今村

2班A - 第二の作業に向けて!!

11月中旬になりやっと冬らしい季節になりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

2班Aもネット作業に慣れ彼にのっている皆ですが、こちらへんで一息。季節が変わるように、作業内容もネットと藁づと作りと2つに分かれ、今から忙しい作業になります。

ネットの方はそのまま引き続き、光山君・藤原さん・平野さん・西沢さんとベテラン選手が頑張ってくれます。藁づと作りでは、有働さん・上田さん・福島さん、(ベテラン選手?!)でつくります。(本当は・・・)

つと作りの準備も着々と進んでおり、先週には藁と道具を作業棟に運んできました。なんだか作業棟内が一気に大正時代(?)になった雰囲気です。一度作業棟によってみてはいかがですか?大正時代が味わえますよ。

12月からつと作りが始まりますが、みんなと一緒に楽しみ、また懐かしさを(さてそれは一体誰のことかな?)味わいながら、作っていきたいと思います。

2班Aで作った藁づとで手作り納豆を作ってみてはどうですか?おいしいですよ。 緒方

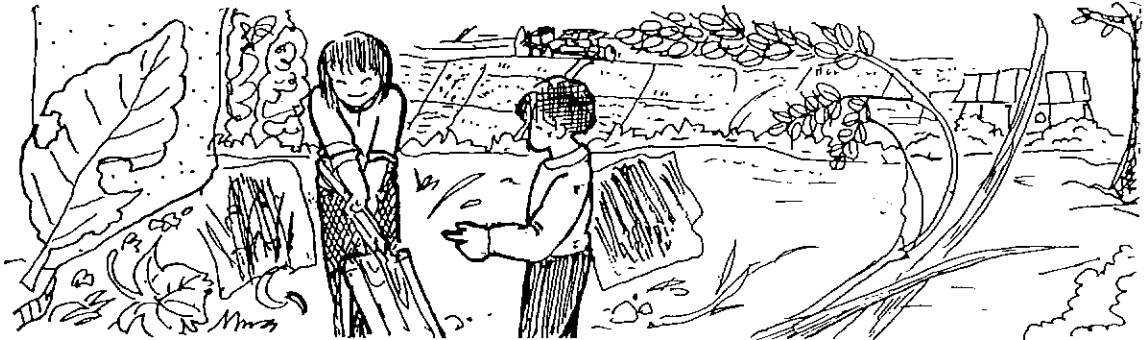
2班B - 食欲の冬??

「食欲の秋」と言われた季節が終わりを告げ、寒い冬が駆け足でやって来ようとしています。そんな中、年中食欲の劣ることのない我が2班Bは、11月7日(木)のレクリエーションで、初のお好み焼きを食べに行きました。お好み焼きが焼き上がるまで皆が待ってられるか?と心配したレクリエーション担当の職員は、焼く間に食べる焼きそば・サラダ・おにぎりの別メニューをあらかじめ注文しておきました。ところが当日、待っても待っても別メニューは出て来ません。その間皆は、じ〜と、自分のお好み焼きをただひたすら眺めて、担当はイライラして待っています。やっとこさ焼きそばがテーブルに来たときは、すでにお好み焼きは焼き上がっていました。担当のいらぬ心配はよそに、いつの間にか皆は「待つ」事が出来るようになっていたのです。その後は言うまでもなく、お好み焼き・焼きそば・サラダ・おにぎり2個を残さず食べてしまいました。食べ過ぎかな---

P.S.最近、作業の合間に散歩をしています。室内作業の気分転換はもちろんですが、第一の目的は運動不足の解消です。 佐藤

5班 - 初冬

立冬も過ぎてこのところ寒さが増して来ました。園芸班にとっては、つらい季節になってきた訳ですが、今年は様子が違います。それは夏の間、暑くて仕方のなかったガラス温室がやっと本米の働きを始めたためです。お陰で冬の作業も色々な事がやれそうで、ヒョウタンやヘチマ・ハト麦等を利用した園芸用品作りや野草茶作り等を計画しています。園芸班のメンバーの土木作業や上いじり以外のこまやかな面が見られそうで楽しみです。その内作品をお目にかけると思いますので、お待ちください。 東



4班 - 野菜たちの成長

昨年この時期には外で作業をするとなると防寒着が欠かせなくなる程の寒さでしたが、今年はどうしたのか、それが活躍できる気候にはまだなっていません。(お陰で作業自体はやりやすいのですが…) このまま暖冬を迎えることになるのでしょうか？

さて、現在農耕班は次なる野菜の種蒔シーズンとなっています。大根・ホウレン草・春菊(大葉、中葉)など数多くの種を蒔いているところですが、種は4~5日もすると一斉に芽を出し、園生の皆が心を込めて世話をすればするほど、それに応えるかの様に苗たちもすくすく育ちます。不思議なもので、野菜を含めこれらの植物は人の心の中を見透かす能力をもっているようで、それに比例した育ち方をします。だから、野菜たちの成長を見る度に皆がいかに純粋で優しい心の持ち主かと言うことをいつも再確認します。これからも皆と一緒にそのような気持ちを大切にしていつまでもこの仕事に携わって行けたらと思った暖かい冬の午後でした。

高田

療育雑記

指導員 高橋 千草

「動作法」を御存知ですか？三気の里で動作法をするようになってもう9年近くになります。最初

を入れて来たら、それを受けとめ、弛めるように援助するという事をやりました。私達は動作法を知らなければ、みんなに対応する事は難しかったでしょう。

クラブの時間に限らず動作法を、入浴の待ち時間やフリーの時間に必要と思う人に行っています。最初は嫌そうに私の前に座っている人が終わる頃には、ニコニコして気持ち良さそうにしているのを見るのは何とも言えず気持ちの良いものです。

は、動作法とは何かを、女子大(現県立大)の山本昌央先生に教えて頂きました。殆どの職員は、自閉

そんな事から毎年行われる動作法のキャンプ(正式には心理療育キャンプ)に職員数名で研修に行

昨年、山本先生が亡くなられました。私達は頼るべき人を亡くし、どうしようかと不安になりましたが、山本先生が身を粉にして頑張られていたのがようやく解りかけたところですが、山本先生のように

に丁寧な指導を頂き、半年位たった頃、職員同士の体を使って動作法を学びました。学んだ事はすぐ

心理リハビリテーション資格認定委員会より認定をうけたトレーナー(動作をする人を援助していく人)が何人もいます。トレーナー

は出来なくても、私達は山本先生や、心理療育キャンプ等で御世話になった先生方に教えて頂いた事を三気の里のみんなに活かし、これからも努力を怠らないよううようう行きたいと思えます。

に、「尻押し」と言うやり方で、本人が動かそうとするのを待ち、動かそうとした時に援助するという事をやったり、パニックを起こして

いる人(私達にはそう見えますが、本人達はきちんと理由があり、ただ暴れているのではありません。)には「肩押さえ」や「寝かせ」と

したり、指示を聞こうという姿勢や態度を見せたりが主なものです。が、軽い麻痺があるN君は、「ふらつかんようになったよ。」と嬉しそうに自分の体を楽に使えることを話してくれました。

本人達はきちんと理由があり、ただ暴れているのではありません。)

ました。パニックや興奮の激しかった人が、自分で力をコントロール

10月号の日程で、鶴崎くんの誕生日を11日とお知らせしましたが、21日の間違いでした。お詫びとともに訂正申し上げます。

には「肩押さえ」や「寝かせ」と呼ばれるやり方で本人に寝てもら

た人が、自分で力をコントロールしたり、指示を聞こうという姿勢や態度を見せたりが主なものです。が、軽い麻痺があるN君は、「ふらつかんようになったよ。」と嬉し

10月号の日程で、鶴崎くんの誕生日を11日とお知らせしましたが、21日の間違いでした。お詫びとともに訂正申し上げます。



訂正

には「肩押さえ」や「寝かせ」と呼ばれるやり方で本人に寝てもら

た人が、自分で力をコントロールしたり、指示を聞こうという姿勢や態度を見せたりが主なものです。が、軽い麻痺があるN君は、「ふらつかんようになったよ。」と嬉し

10月号の日程で、鶴崎くんの誕生日を11日とお知らせしましたが、21日の間違いでした。お詫びとともに訂正申し上げます。

食育堂 食育野菜中

季節外れの雨と台風の影響でしょ
うか、このところすっかり冬らし
くなってきました。

暑かった夏に比べて冬場の厨房
は、朝の準備や夕方の片付けがづ
らくなりませす。毎日、朝食の手伝
いをしてくれる由美ちゃん、夕食
のお盆洗いから生ゴミまで捨てて
くれる泰ちゃん、食堂の台拭きを
してくれる真一郎くん、ゴミを燃
やしてくれる富田さん・るりさん・
松島さん、これから寒くなるけど
よろしくね。

栄養の話「大根」

大根は消化酵素(ジアスターゼ)
の働きや、辛み成分(アリル化合
物)が胃液の分泌を促進すること
から、食べ過ぎたときなど胃腸の
調子を良くする作用があります。
栄養的にも大根の根部分ではビタ
ミンCが100g中に約15g、葉の部
分では70gも含まれています。ビ
タミンCが不足すると小じわやシ
ミの原因になるので女性に気を付
けたいですね。また、捨てて
しまいがちな葉には、ビタミンC
の他にもビタミンA・カルシウム



村上

ム・鉄分を多く含み、大変栄養価
が高いのは見逃せません。できる
だけ葉も食べるようにしたいもの
ですね。 堀尾

祟果さんフェスタ

作 田 口 田 辰 二 小 公 云

國岡 紀代香

去る10月26日(土)・27日(日)
の両日、熊本市水前寺江津湖公園
(熊本市動植物園前)で熊本県精
神薄弱者愛護協会の主催で、第16
回熊本県精神薄弱者施設・作品展
示即売会が行われました。

今回は「ふれあい・心・バザー
ル」と言うことで、サブタイトル
が「みて下さい。ふれあって下さ
い。そして私達の心を感じて下さ
い。」でした。今回私は、販売・
展示説明係として参加させて頂き
ました。タイトルの通り、施設の
作品展示・即売・特産品コーナー・
紹介・相談コーナー・アトラクショ
ン・お祭り広場ではゲームや金魚
すくい等のイベントが用意されて
いました。又、施設利用者の手作
りによる手芸品や工芸品・園芸品
農産物・陶芸品・木工品等が所狭
しと一同に並べられており、日頃
の各施設の努力の甲斐あってか、

どの施設の前も人でごった返して
いました。晴天にも恵まれ、大盛
況のうちに幕を閉じた作品展でし
た。実行委員の方、お疲れ様でし
た。それと心のこもった素敵なキ
ーホルダーを作ってくれた木工班
のみんな、協力有り難うございま
した。

福祉の集い

吉田 真紀

去る、11月10日(日)HSR九
州にて、からいもフェスティバル
と合同で、菊池郡地域福祉の集い
が行われました。心配されていた
雨も上がり、当日は多くの人で盛
り上がりました。三気の里からは、
木工班のキーホルダー(マンボウ
イカ、くま)農耕班のとれたて大
根を販売しました。キーホルダー
は年々人気が上がってきたように
思います。

会場が、HSR九州ということ
もあり広々としたグラウンドで、
特産物・からいもアイス・本田バ
イクの試乗会等盛りだくさんで、
私も一度はのんびりとまわってみ
たいなと思えました。大津町の毎
年恒例の行事ですので、皆さん是
非遊びにいらして下さい。



からいもフェスティバル

坂本 信子

入浴中

N「Kちゃん、からいもフェステイ
バルどうだった？」
K「はい。楽しかったです。」
N「どんなことが？」
K「えーと、あつ、からいも掘っ
たり、迷路行ったりしたこと
です。」

N「へえー、どういう風に？」
K「うーん。あまりやった事ない
事を経験できたからかな。」

S「そうねえ。芋掘りとか迷路と
かは、普通あんまりこういう
経験出来んもんねえ」
ふと隣で同じく湯船に浸かってい
たSさんが言う。

N「ああ、そう。ふん。ふん。あ
と、嬉しかった事なんかは？」
K「からいもアイスクリームやラ
ーメンを食べた事が嬉しかっ
たです。」

N「なるほど。」

S(手をたたく)「そりゃー、
嬉しいよね。」

どうも、貴重な御意見ありがと
うございました。



12月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土	備考
1	2 銀くん(29) 高木くん(30)	3 園3班レク	4	5 九州・山田自衛隊 記者発表会	6	7	
8	9	10 文ちゃん誕生日(31)	11 園4班レク 福川くん誕生日(25)	12	13	14 園発表会・一斉宅日	
15	16 守屋くん誕生日(20)	17 園5班レク	18	19 園1班レク	20 夕陽祭 林くん誕生日(29)	21	
22 おもちつき会	23 園発表会 藤崎くん誕生日(26)	24 園クリスマス会	25	26 藤原さん誕生日(22)	27	28 園冬季発表会 (12/28~1/5まで)	
29 藤ちゃん誕生日(30)	30	31					

ボランティア通信

月日が流れるのは早いもので、今年も残すところ1ヶ月を切りましたが、風邪等ひかれていないでしょうか？

「玄關の花がきれいかな。何の花だろうか？」又、「赤か実のついとるよ。」。ゆっくり花を眺める余裕のない私にこのような声がかかります。見ていると確かに花がきれいに生けてあり「本当だ。きれいだね。」と思わず言われたままの言葉を繰り返します。この花はボランティアの方が定期的に生けて下さっています。生けて下さった次の日には花が萎られてしまふ事もあります。私のようにせっかく生けて下さっていても気付かない人もいます。それでも嫌な顔一つされず花が枯れる頃、きれいな花を手に入れる度に生けて下さいます。お花は無いなら無くてもいいものですが、無くてもいいものを身の辺りに置く余裕を持つ事は必要ですよ。ボランティアの皆様、いつも有り難うございます。

石丸
（ボランティアありがとう）

☆散髪 源 造順・田端美智子

☆ブラッシング指導 森 隆子
☆生け花 西村 栄子
※敬称略

オープンングコンサート
中山 天野人

去る10月19日、熊本市民会館で、オープンングコンサートが開催され、園生10名、職員3名が歌の世界に酔いしれました。

荒城の月・赤とんぼなど、我々が小さいころに耳にした懐かしいメロディーを聞き、口づさむ園生も見受けられました。

残念ながら最後まで歌を聞くことはできませんでしたが、歌の素晴らしさを肌で感じる事ができ、皆十分満足したようです。

恒編集果 俊後 訂記

編集室を一步出ると、外は白い煙が口からもくもく出ます。もう冬なんですね。そういえば先日職員結婚式がありました。三気の里のミュージックベルも参加し、美しい音色が教会中に響き渡り、私たちの心の中を暖めてくれました。

有働